第２講　青年期の自己理解

１　欲求・不満・葛藤（かっとう）

①自己実現の欲求

Ａ　**マズロー**（米）の欲求階層説⇒**欲求の５段階説**

人間の欲求を，欠乏欲求と成長欲求の２つに大別したうえで５段階に分類。

Ｂ　欠乏欲求

生理的欲求→安全の欲求→所属と愛情の欲求→承認と自尊心の欲求

Ｃ　成長欲求

→自己実現の欲求

②自己への不満

Ａ　**劣等（れっとう）コンプレックス**

アドラー（墺）は，人は必ず**劣等感**をもつが，それは成長の欲求であり，克服の過程で各自の性格がつくられると分析した。

Ｂ　**欲求不満〔フラストレーション〕**

Ｃ　**葛藤〔コンフリクト〕**

複数の欲求が強く働き，どちらにも決めがたい状態。

※**レヴィン**（独）は，葛藤を「**接近―接近型**」（～したいが～もしたい），「**回避―回避型**」（～も避けたいし～も避けたい），「**接近―回避型**」（～したいが～は避けたい）の３つに分類した。

③不満への適応→フロイト（墺）の研究

A　欲求不満〔フラストレーション〕の解消

適応行動（**合理的解決**・近道反応・**防衛機制**）と不適応行動（失敗反応）。

B　防衛機制の種類

あ　**抑圧**（よくあつ）

不安や苦しみの原因となる欲求が，自分には無いかのように思い込む。

い　**合理化**

欲求が満たされないことについて，もっともらしい理由をつけ自分を正当化する。

う　**同一視**

他者がもつ能力や価値などを，自分がもっているように思い込み満足する。

え　**投影**（とうえい）**〔投射〕**

認めがたい感情を投げかけ，相手がその感情をもっていると思い込む。

お　**反動形成**

あえて反対の行動をとり，好ましくない欲求や感情を抑える。

か　**逃避**

解決を目指さず他に逃げ込む。

き　**退行**（たいこう）

子どものような態度をとり甘える。

く　**代償〔補償〕**

類似する代わりのもので欲求を満たす。

け　**昇華**（しょうか）

性的な衝動や攻撃性などの欲求を，社会的に価値ある活動に転化する。

C　防衛機制は一時的な適応

根本的な解決には，状況を冷静に認めて欲求をうまく抑制・調整し，適度なストレス発散や，**耐性**（たいせい）**〔トレランス〕**を身につけつつ目標の達成をはかること（＝**合理的解決**）が必要。

２　性格類型論・特性論

①性格・人格〔パーソナリティ〕

いわゆる「その人らしさ」で，**能力**（知的･技能的側面），**気質**（情緒(じょうちょ)的側面），**性格**（意志的側面）の**３要素**からなる。

※これらは一般的に，**生得(せいとく)的**〔**遺伝的**〕**要因**と**環境的要因**が互いに影響しあうことで形成されると考えられている。

②ユング（スイス）による分類

人間の性格を，**リビドー**という心的エネルギーが外界と内面のどちらに向かいやすいかによって，**外向型**と**内向型**に大別(たいべつ)。

※さらに，思考・感情・感覚・直観のどれが優先するタイプかに分け，計８通りに分類。

③シュプランガー（独）による分類

人々の生活を方向づけるさまざまな価値観を整理し，**理論型**，**経済型**，**審美(しんび)型**，**社会型**，**権力**〔**政治**〕**型**，**宗教型**の６つに分類。

④クレッチマー（独）による分類

人間の性格〔気質〕と体型の関連を指摘し，**分裂気質**（細長型），**躁鬱(そううつ)**〔**循環(じゅんかん)**〕**気質**（肥満型），**粘着(ねんちゃく)気質**（筋骨(きんこつ)型）の３つに分類。

⑤ビッグファイブ理論

A　外向性 or 内向性

B　愛着性 or 分離性

C　統制性 or 自然性

D　情動性 or 非情動性

E　遊戯性 or 現実性

３　幸福と生きがい

人は皆，**幸福に生きたい**と思っているが，**幸福**とはいったい何を指すか？　また，どんな健康状態であれ経済状態であれ，本当の幸福を手に入れようとするなら，自分にとって**生きがい**とは何か，生きる意味はどこにあるか，という問いを避けて通ることはできない。

①フランクル（墺の精神医学者）の『夜と霧』

ユダヤ人の**フランクル**は，第二次世界大戦中，ヒトラー率いるナチス＝ドイツがホロコースト〔大量虐殺（ぎゃくさつ）〕のためにヨーロッパ各地に設置した**強制収容所**に送られた。彼は，収容所の中で，**生きる意味**を見いだせず希望を失った人は，病気や衰弱で死に至る可能性が圧倒的に高かったと振り返っている。

※彼は，生きる意味を問うこととは，自分を主語に「私は人生に何を期待できるか」を考えることではなく，人生を主語に「人生は自分に何を期待しているか」を考えることだとした。

②神谷美恵子（かみやみえこ）（日本の精神科医）の『生きがいについて』

神谷美恵子は，自分の存在が誰かのため，何かのために必要だと自覚することで，人は張り合いをもって生活できると述べた。彼女は，**ハンセン病〔らい病〕**患者の，**生きがい**を喪失（そうしつ）した絶望感と，生きがいを見いだした至福感とに接した体験に基づいて，物質的な充足とは次元の異なる，精神的な価値によって心が満たされることの大切さを感じた。

第２講　倫理確認テスト

1　欲求階層説（＝欲求の５段階説）を展開したアメリカの心理学者とは？

①　ホリングワース　②　オルポート

③　ハヴィガースト　④　マズロー

2　１の唱えた「成長欲求」で，欲求の５段階の最高の階層にあたるものとは？

①　安全の欲求　②　所属と愛情の欲求

③　承認〔尊重〕の欲求　④　自己実現の欲求

3　複数の欲求が強く働き，どちらにも決めがたい状態を何というか？

①　自我のめざめ　②　両面価値的〔アンビヴァレント〕

③　葛藤〔コンフリクト〕　④　反動形成

4　ドイツの心理学者レヴィンは，３を３つのパターンに分類したが，ふさわしくないものはどれか？

①　接近―接近型　②　異常―接近型

③　回避―回避型　④　接近―回避型

5　欲求不満を解消するための適応行動として，ふさわしくないものはどれか？

①　合理的解決　②　近道反応　③　防衛機制　④　失敗反応

6　フロイトの研究した防衛機制のうち，「昇華」の例としてふさわしいものはどれか？

①　失恋の経験を，詩や小説にする。

②　強い主人公が活躍する漫画を読み,「自分も強くなった」と思い込み満足する。

③　自分が相手を嫌いなのに，相手が自分を嫌いなんだと思い込む。

④　テスト前なのに勉強せず，身体を鍛える。

7　性格〔パーソナリティ〕の３要素としてふさわしくないものはどれか？

①　能力　②　気質　③　性格　④　耐性

8　スイスの心理学者ユングは，人間の性格を「心的エネルギー」の向かう傾向によって外向型と内面型に大別したが，その「心的エネルギー」を何と呼んだか？

①　フラストレーション　　②　モラトリアム

③　トレランス　　④　リビドー

9　強制収容所に送られた体験から「生きる意味」について書かれた，オーストリアの精神医学者フランクルの著書とは？

①　『エミール』　　②　『青い鳥』

③　『夜と霧』　　④　『生きがいについて』

10　長らく不治の伝染病だと誤解され，日本では激しい差別と偏見の下で 1996 年まで隔離政策が続けられていた疾病とは？

①　天然痘〔疱瘡〕　②　ハンセン病〔らい病〕　③　コレラ　④　赤痢

解答

1	④	2	④	3	③	4	②	5	④
6	①	7	④	8	④	9	③	10	②